

令和7年度

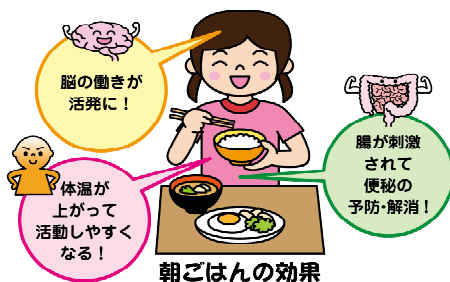
7月

給食予定献立表

小鹿野町学校給食センター
小鹿野中学校

日	曜	献立名			ち にく ほね は 血や肉、骨や歯に なる食品	からだの調子を ととのえる食品	ねつ ちから 熱や力のもとに なる食品	1人分 - kcal	たんぱく くしつ g
		主食・パンにつけるもの	牛乳	主菜・副菜					
1	火	ごはん		豆腐の中華煮 揚げ餃子（3こ） 磯か和え	牛乳 豚肉 豆腐 鶏肉 のり	にんじん 玉ねぎ チンゲンサイ コンブツヨク 杉ツツク キャベツ 小松菜 もやし 白菜	米 さとう 油 ごま油 片栗粉 小麦粉	620 793	25.4 31.6
2	水	コッペパン チョコ大豆クリーム		ボークビーンズ チキンナゲット（2こ） フレンチサラダ	牛乳 豚肉 大豆 鶏肉 乳製品 大豆	にんじん 玉ねぎ ビーマン トマト ニンニク キャベツ きゅうり コーン	パン じゃが芋 オリーブ油 さとう 小麦粉 パン粉 フレンチドレッシング コーンドレッシング	656 823	26.4 31.6
3	木	こぎつねすし		あじフィレフライ おかかマヨネーズ和え 冷凍みかん	牛乳 鶏肉 油揚げ あじ ツナ カツオブシ	にんじん いんげん ヨク ブロッコリー キャベツ みかん	米 さとう 油 小麦粉 パン粉 ノンエッグマヨネーズ	619 791	23.5 30.1
4	金	地粉うどん		カレーうどん汁 かぼちゃ蒸しパン もやしの中華和え	牛乳 鶏肉 油揚げ かまぼこ みそ 豆乳 あずき ハム	にんじん 玉ねぎ 長ねぎ ショウガ かぼちゃ もやし きゅうり	うどん 小麦粉 油 ホットケーキミックス さとう ごま油 ごま	654 792	24.4 29.0
7	月	ミックスピラフ		七タスープ 星のハンバーグ 三色ゼリー	牛乳 鶏肉 ウィンナー 豚肉 なんと 豆乳	にんじん 玉ねぎ コーン パセリ トマト 大根 水菜 メロン レモン	米 油 マーガリン さとう ビーフン	589 737	24.0 30.2
8	火	麦ごはん		ビビンバの具 わかめスープ いかフライ	牛乳 豚肉 たまご みそ わかめ 豆腐 鶏肉 いか	にんじん ほうれん草 もやし コンブツヨク コーン 長ねぎ	米 大麦 さとう 油 ごま油 小麦粉 パン粉	604 773	26.3 33.1
9	水	黒パン		豆乳クラムチャウダー 鶏肉のコーンフ레이크焼き ほうれん草のソテー	牛乳 あさり ベーコン 豆乳 鶏肉	にんじん 玉ねぎ パセリ ほうれん草 コーン	パン じゃが芋 オリーブ油 油 米粉 ノンエッグマヨネーズ コーンフ레이크 さとう	615 777	26.6 32.3
10	木	菜めし		小松菜のみそ汁 白身魚のレモンソースがけ スタミナサラダ	牛乳 豆腐 油揚げ みそ 白身魚（メルルーサ） 豚肉	にんじん 小松菜 大根菜 長ねぎ レモン汁 ニンニク レタス キャベツ きゅうり	米 でんぶ 油 さとう ごま油	586 716	26.5 31.8
11	金	ちゅうかめん		しょうゆラーメン汁 みそポテト（3こ） 海藻サラダ	牛乳 豚肉 なんと みそ 海藻ミックス ささみ	にんじん もやし 長ねぎ チンゲンサイ メンマ コンブツヨク キャベツ コーン	中華めん 油 ごま油 じゃが芋 小麦粉 さとう 和風ドレッシング	639 810	23.9 28.5
14	月	ごはん		キャベツのみそ汁 味つきチキンカツ 五目きんぴら	牛乳 油揚げ みそ 鶏肉 豚肉 さつま揚げ	にんじん キャベツ 玉ねぎ えのき れんこん ピーマン こんにゃく	米 小麦粉 パン粉 油 さとう ごま油 ごま	633 777	28.3 34.1
15	火	麦ごはん		夏野菜カレー 春雨サラダ 中ヨーグルト	牛乳 鶏肉 ハム ヨーグルト	にんじん 玉ねぎ かぼちゃ なす トマト コンブツヨク きゅうり	米 大麦 油 小麦粉 春雨 さとう ごま油 ごま	644 805	22.9 30.3
16	水	フラワーロール		いか入り塩焼きそば オムレツ ブロッコリーツナサラダ	牛乳 豚肉 いか たまご ツナ	にんじん 玉ねぎ キャベツ ブロッコリー コーン	パン 焼きそば麺 油 ごま油 さとう ノンエッグマヨネーズ	602 764	25.7 30.8
17	木	枝豆ごはん		すまし汁 豚肉とポテトの揚げ煮 からし和え ソーダフロート風ゼリー	牛乳 じゃこ 豆腐 鶏肉 豚肉 みそ 豆乳	にんじん えだまめ 三つ葉 杉ツツク 小松菜 もやし	米 さとう 油 ごま油 片栗粉 じゃが芋 ごま	--- 781	--- 31.3

*材料等の都合により、献立内容が変更になる場合があります。



朝ごはんを毎日食べましょう！
～暑さに負けないように朝ごはんを
しっかり食べましょう。

